

作りかた

1. 野菜をラップでぴったり包み、テーブルプレートの中央に置き **解冻・下ゆで** **8 下ゆで葉・果菜** で加熱する。

1回に作れる分量

100~300g

使用付属品



テーブルプレート
底面

ひとくちメモ

加熱できる野菜や仕上り調節は**上手な野菜の下ゆでのコツ**を参照します。

上手な野菜の下ゆでのコツ

8 下ゆで葉・果菜 で加熱できる野菜は

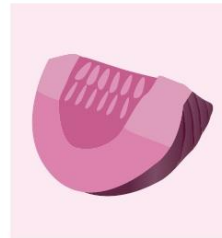
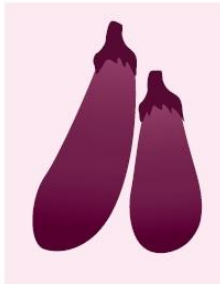
葉菜

ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物



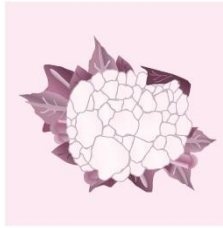
果菜

なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物



花菜

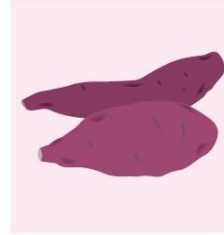
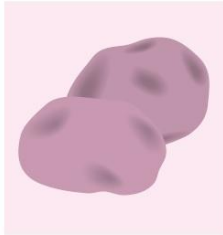
カリフラワー、ブロッコリーなど花卉やつぼみが食べられる物



9 下ゆで根菜 で加熱できる野菜は

根菜

じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物



料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。



根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

ラップでの包みかた

●ほうれん草などの葉菜

茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。



●ブロッコリーなどの果菜、花菜

小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ぴったりと包みます。



- ジャがいもなどの根菜を丸のまま
中央をあけてラップでぴったりと包みます。



加熱後は上下をひっくり返して3～5分ほどそのままおきます。

- アスパラガス
はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

仕上がり調節は

- さいの目切りや薄切りにした場合
仕上がり調節 **弱** に合わせます。
- にんじん、さつまいも
仕上がり調節 **弱** に合わせます。太い場合は仕上がり調節 **中** に合わせます。
- かぼちゃ
仕上がり調節 **強** に合わせます。
- アスパラガス
仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。